



Programme pré-saison 2020-2021

Objectifs et fonctionnement :

- circuit training permettant de travailler les aspects cardio, de renforcement musculaire et de mobilité articulaire permettant de retrouver une bonne « base » de travail pour la reprise collective des entraînements
- circuit à faire dans l'ordre décrit : 1) échauffement 2) mobilité 3) 2 tours de circuit training 30"/30'
- travail à effectuer 2 à 3 fois par semaine en complément de vos activités sportives estivales (vélo, tennis, natation, randonnées,...) et du planning de reprise de course qui vous sera fourni.
- auto-évaluation de la difficulté ressentie grâce à l'échelle RPE ci jointe permettant de personnaliser au maximum votre travail

ECHELLE RPE :

A la fin de votre séance, vous devez noter l'intensité de votre effort en respectant le tableau ci contre.

Votre effort doit respecter une notation entre 3 et 6/10 qui correspond à la zone cible où le travail sera le plus efficace. En dessous de 3/10, votre corps n'aura pas assez travaillé pour en tirer un bénéfice et au-delà de 6/10, vous allez générer une fatigue qui pourrait être dangereuse.

Nous allons partir sur une base de 2 tours de circuit training 30"/30' :

- si vous vous situez en dessous de 3/10 et que la séance a été trop simple, rajoutez 1 ou 2 tours (ou diminuez le temps de repos à 15 sec entre chaque exercice) pour vous permettre d'atteindre la zone cible
- au contraire, si vous êtes au dessus de 6/10, ne faites qu'un seul tour et essayez de passer à 2 au fur et à mesure de la répétition de vos séances

Niveau de l'effort	Perçus de l'exercice
0	Rien du tout
0,5	Très très facile
1	Très facile
2	Facile
3	Moyen
4	Un peu difficile
5	Difficile
6	Plus difficile
7	Très difficile
8	
9	Très très difficile
10	Maximum

1) ECHAUFFEMENT



5 minutes suffisent (course ou vélo d'appartement) : le but est d'atteindre un début de transpiration, signe que la température de votre corps a suffisamment augmenté pour commencer le travail

2) MOBILITE

5 répétitions / exercice / côté 2 séries

Pour ces exercices ce n'est pas la vitesse qui compte ni le nombre de répétitions, le but est d'ici de redonner de la souplesse à certaines articulations clefs du footballeur. Effectuez donc les exercices lentement en essayant de vous relâcher au maximum et en allant le plus loin possible dans les amplitudes.

Étirement mollet/ ischios/ lombaire : Posture Yoga type « chien tête en bas »

Positionnez-vous à quatre pattes. Les mains sont à poser à plat (les doigts sont ouverts) bien parallèles, dans le prolongement des épaules. Les pieds sont écartés de la largeur du bassin, dans l'alignement des mains. Mettez-vous sur la pointe des pieds puis lentement, poussez votre bassin vers le haut en tendant les bras et les jambes. Les fesses montent vers le ciel. Les pieds doivent venir se poser à plat sur le sol. La tête reste vers le bas. Maintenez la position 10 secondes puis repos pendant 10 secondes en relâchant les genoux afin de retrouver une position à 4 pattes.



Ouverture des adducteurs :

Comme nous le faisons en échauffement d'avant match sauf qu'ici faites le mouvements très lentement en allant le plus loin possible dans les amplitudes afin de travailler au maximum la souplesse de hanche



Squats complets :

Pliez les jambes et descendez vos hanches en arrière et vers le bas comme pour s'asseoir sur une chaise jusqu'à ce que vos cuisses touchent vos mollets; Vos genoux sont légèrement écartés, vos cuisses dans l'alignement de vos pieds. Levez simultanément les bras devant vous; Gardez le dos droit, sortez la poitrine et maintenez les genoux au dessus des pieds (milieu des pieds); Descendez le plus bas possible en gardant le bas du dos droit; Remontez en position initiale, jambes tendues et bassin en avant, en contractant bien les fessiers; Ramenez simultanément les bras le long du corps



Étirement courts du quadriceps :

6 secondes seulement de maintien puis relâchement en faisant un mouvement de frappe et alternez les jambes



CIRCUIT TRAINING 30"/30"

- 30 secondes de travail continu
- 30 secondes de récupération
- Travail sur 2 tours (à individualiser en fonction de votre ressenti et de l'échelle RPE)
- Un tour = enchaînement des 8 exercices
- 2 min de récupération entre les 2 tours
- si vous avez du mal à visualiser l'exercice, de bonnes démos sont disponibles sur YouTube en tapant le nom de l'exercice.



Si certains souhaitent des conseils/exercices complémentaires ciblés par rapport à des blessures de l'année dernière ou d'années antérieures et que vous ressentez toujours une gêne/appréhension, n'hésitez pas à m'en faire part, j'essaierai de vous préparer des programmes adaptés ou qu'on se rencontre pour en discuter ! Idem pour les questions vis à vis du programme ci joint.

Je suis joignable au 0668899205 pour ceux qui n'ont pas mon numéro.

Bon courage à vous et bon été, en espérant ne pas voir été trop méchant avec vous ! Quoiqu'il en soit, restez prudents vis à vis de vous même et surtout vis à vis de vos proches.

A bientôt les gars,

Johan